

EINHORNCHUCHI DÜBENDORF  
CHOCHETE VOM 3. NOVEMBER 2010  
ABENDCHEF: URS

BACHFORELLEN-CEVICHE  
AUF TOMATENSALAT

KALBSFILET AN  
KAROTTEN-DILL-SAUCE  
RISOTTO BRENO

PANNA COTTA MIT VIN CUIT  
& APRIKOSEN-CHUTNEY

# **Bachforellen-Ceviche auf Tomatensalat**

(4 Personen)

## **Zutaten:**

4 Stk	Forellenfilets, je ca. 100gr
1 Stk	rote Zwiebel, geschält
2 Stk	Limetten, halbiert
	Salz, weisser Pfeffer
wenig	Olivenöl
3-4	Korianderzweige, Blättchen
wenig	Zwiebel- oder Alfalfasprossen
ca. 400 gr	Bio- oder ProSpezieRara Tomaten, z.B. Berner Rosen, Tigerli oder Rispentomaten
wenig	Limettensaft
1 Prise	Rohrzucker
	Salz, weisser Pfeffer

## **Zubereitung:**

**Ceviche:** Fischfilets mit einer Pinzette von allen Gräten befreien, dann Filets enthäuten und in sehr kleine Würfel (Tatare) schneiden. Zwiebel klein würfeln, mit dem Fisch mischen. Limettensaft samt Pulpe mit einem Löffelrücken direkt dazugeben, mischen. Mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken. Zugedeckt 60 Min. im Kühlschrank marinieren. Kurz vor dem Servieren Korianderblättchen fein schneiden, unter das Ceviche mischen.

**Tomatensalat:** Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen. In feine Streifen schneiden, auf Teller anrichten. Mit Limettensaft, Rohrzucker, Salz und Pfeffer würzen. Ceviche darauf anrichten. Mit Sprossen garnieren.

**Hinweis:** Durch die Säure des Limettensaftes wird das rohe Fischfleisch zart „gegart“. Das Eiweiss gerinnt, wie beim Erhitzen, doch das Fischfleisch bleibt aromatisch und saftig.

**Variante:** Nach Belieben Ceviche mit Chiliöl oder wenig frischen, gehackten Chili abschmecken.

# **Kalbsfilet mit Karotten-Dill-Sauce**

(4-5 Personen)

## **Zutaten:**

1 Stk	Kalbsfilet, 500-600 gr
	Bratbutter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Noilly Prat (trockener, französischer Wermut)

## **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 80° C vorheizen
2. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen und das Fleisch darin je nach Dicke rundum 4-5 Min anbraten. Sofort auf eine vorgewärmte Platte legen und im 80° C heissen Ofen 1½ bis 1¾ Std nachgaren lassen.
3. Den Bratensatz mit dem Noilly Prat auflösen und zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen. Für die Sauce bereit stellen.
4. Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230° C erhöhen und das Kalbsfilet in der aufsteigenden Hitze 6-7 Min Temperatur annehmen lassen.
5. Das Kalbsfilet in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmte Teller anrichten und mit Karottensauce nappieren. Sofort servieren.

# Karotten-Dill-Sauce

(4 Personen)

## **Zutaten:**

250 gr	Karotten
300 ml	Wasser
	Salz
1 EL	Butter
1 Stk	Schalotte oder kleine Zwiebel
50 ml	Noilly Prat
50 ml	Weisswein
50 ml	Gemüsebouillon
2 EL	Doppelrahm
1 Bd	Dill
80 gr	Butter

## **Zubereitung:**

1. 1 Stk Karotte schälen und in sehr kleine Würfelchen (Brunoise) schneiden. In einem kleinen Topf in 50 ml Wasser mit etwas Salz 2 Min vorkochen. Das Wasser abgiessen und beiseite stellen.
2. Die restlichen Karotten ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Mit ¼ l Wasser und 1 EL Butter in einen Topf geben und zugedeckt 30 Min kochen lassen. Abschütten, dabei den Sud auffangen. Die Karotten so essen oder für eine Suppe verwenden.
3. Schalotte oder Zwiebel schälen und hacken. Mit Bratenjus, Noilly Prat, Weisswein, Gemüsebouillon und dem Karottensud in eine Pfanne geben und auf knapp 150 ml einkochen lassen. Dann den Doppelrahm beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren.
4. Den Dill fein hacken
5. Vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Karottenwürfelchen und Dill beifügen. Die zweite Portion Butter (80 gr) in Stücken in die leicht kochende Sauce geben und einziehen lassen. Die fertige Sauce zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Risotto Breno**

(4 Personen)

### **Zutaten:**

80 gr	Butter
0,3 dl	Olivenöl
2 Stk	Schalotten, gehackt
2 Tassen	Risotto-Reis, Vialone oder Carnaroli
2,5 dl	trockener Sherry
1,5 ltr	heisse Hühnerbouillon
4 Prisen	Safran
1	gestrichener Teelöffel Madras-Curry
3 Stk	Knoblauchzehen
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
120 gr	Parmesan, gerieben

### **Zubereitung:**

Die Hälfte der Butter und das Olivenöl erhitzen. Schalotten auf grossem Feuer anziehen, bis sie glasig sind (aber nicht mehr). Reis dazu, umrühren. Ablöschen mit Sherry, gut umrühren und einkochen lassen. Jetzt eine grosse Suppenkelle Bouillon dazu, umrühren. Nur noch bei knapp mittlerer Hitze köcheln lassen. Safran und Curry einrühren. Immer wieder Bouillon schöpfen, aber nur Kelle um Kelle.

Nach ca. 12 Min Kochzeit die zweite Hälfte der Butter dazugeben und die Knoblauchzehen hinein pressen. Die richtige Konsistenz ist nach ungefähr 20 Min erreicht, der Risotto muss sämig sein, glänzend, er muss noch fließen, das Korn hat noch leichten Biss. Jetzt mit schwarzem Pfeffer würzen und den Parmesan einrühren. Pfanne vom Feuer nehmen, eine Minute stehen lassen. Vor dem Servieren einmal umrühren.

**Hinweis:** Wichtig bei der Zubereitung von Risotto ist, dass die Köchin oder der Koch ganz dem Gericht gehört. Einen Risotto lässt man nie allein. Und bevor der Risotto bereit ist, müssen die Gäste am Tisch sitzen. Denn ein Risotto will erwartet werden!

# Panna Cotta mit Vin Cuit und Aprikosen-Chutney

(4 Personen)

## Zutaten:

5 dl	Vollrahm
4 EL	Vin Cuit, ca. 60 gr
3 EL	Zucker
3 Blatt	Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
4-6 Stk	Aprikosen
3 EL	Rohrzucker
1 dl	Condimento Balsamico
1	nussgrosses Stück Ingwer, geschält, gerieben
1 Stk	Sternanis
1 Stk	Kardamomkapsel, gequetscht
wenig	Vin Cuit und Puderzucker für die Dekoration

## Zubereitung:

**Panna Cotta:** Rahm mit Vin Cuit und Zucker aufkochen. Gelatine gut auspressen, im heissen Rahm auflösen. In 4 kalt ausgespülte Souffléförmchen a je ca. 1,5 dl Inhalt giessen. Auskühlen lassen. Dann zugedeckt 4-6 Std im Kühlschrank fest werden lassen. Kurz vor dem Servieren Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen. Rand lösen und Panna Cotta auf Teller stürzen.

**Chutney:** Aprikosen halbieren, entsteinen, klein würfeln. Rohrzucker in einer weiten Pfanne leicht karamelisieren, mit Condimento Balsamico ablöschen. Ingwer, Sternanis und Kardamom beifügen. Köcheln, bis der Karamel gelöst ist. Dann Aprikosen beifügen, kurz köcheln, bis sie Saft ziehen, auskühlen lassen. 2-3 EL Chutney über die Panna Cotta verteilen, mit Vin Cuit oder Birnel und Puderzucker garnieren.

**Tip:** Vin Cuit ist dick eingekochter Traubenmost, mit honigähnlicher Konsistenz. In der Romandie heisst die Spezialität aus eingekochtem Apfel-Birnenmost auch Vin Cuit oder Raisinée. Die zähflüssige Masse ist dunkelbraun, mit feiner Säure und konzentriertem Aroma. Ersatzweise Birnel (Birndicksaft) verwenden.